Bị Trật Khớp Nên Kiêng Ăn Gì Và Những Lưu Ý Cần Biết

Bị trật khớp nên kiêng ăn gì là thắc mắc của rất nhiều người sau chấn thương. Đồng thời, có thể có những dạng trật khớp nào, nguyên nhân, cách điều trị cũng là vấn đề được quan tâm hàng đầu. Tất cả đều sẽ được giải đáp trong bài viết sau đây, bạn đọc đừng bỏ lỡ nhé!

1 Bị trật khớp nên kiêng ăn gì?

Chế độ dinh dưỡng và những thực phẩm được đưa vào cơ thể đều ảnh hưởng đến vết thương ở khớp. Có nhiều loại thức ăn tốt cho xương và quá trình hồi phục do trật khớp. Và cũng có nhiều loại thực phẩm mà những người bị trật khớp nên kiêng ăn hoặc thậm chí tránh càng xa càng tốt. Dù bị trật khớp ở vị trí nào, những đồ ăn sau vẫn được xếp vào hàng kiêng kị với người bị chấn thương.

1.1 Thực phẩm chứa nhiều đường

Thực phẩm chứa đường, đặc biệt là đường hóa học sẽ làm cho lượng đường trong máu gia tăng khiến mạch máu kém lưu thông. Những thực phẩm chứa nhiều đường thường có hương vị khá thơm ngon và hấp dẫn nhưng không tốt cho sức khỏe. Đơn cử như sô cô la, bánh kẹo, đồ ngọt, đường hóa học từ đồ uống ngọt, soda, một số loại nước trái cây,… Nếu sử dụng nhiều hoặc trong thời gian dài, đây đều sẽ trở thành những thủ phạm gây ra vết viêm sưng kinh hoàng nhất. Đồng thời, vết trật khớp cũng sẽ trở nên nghiêm trọng hơn.

Thực phẩm chứa đường, đặc biệt là đường hóa học sẽ làm cho lượng đường trong máu gia tăng khiến mạch máu kém lưu thông. Đường cũng làm tăng sự giải phóng các cytokine viêm trong cơ thể, khiến cơn đau trầm trọng hơn. Đây chính là một trong những nguyên nhân nhân chính khiến vùng khớp bị tổn thương lâu hơn. Bên cạnh đó, việc dư thừa glucose còn có thể tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

1.2 Chất béo bão hòa, thức ăn chiên rán nhiều dầu mỡ

Chất béo bão hòa được coi là chất béo xấu và việc tiêu thụ nhiều loại chất béo này sẽ làm tăng cholesterol xấu trong máu.
Chất béo bão hòa được coi là chất béo xấu và việc tiêu thụ nhiều loại chất béo này sẽ làm tăng cholesterol xấu trong máu. Do đó, chất béo bão hòa không mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe mà khi phối hợp tinh bột đã tinh chế còn tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch, tắc nghẽn mạch máu, tiểu đường tuýp 2, máu nhiễm mỡ,…

Chất béo bão hòa có đặc tính đông đặc ở nhiệt độ bình thường; thường có trong mỡ động vật, trứng, sữa, chế phẩm từ sữa hoặc một ít ở cọ, dừa, cacao, các loại dầu,… Bên cạnh chất béo bão hòa, chất béo chuyển hóa có trong đồ chiên rán nhiều dầu mỡ càng gây hại gần gấp 3 lần với sức khỏe.

Các loại chất béo và thực phẩm này sẽ tăng mỡ máu và cản trở lưu thông máu. Điều này làm kích thích phản ứng viêm khiến tình trạng trật khớp trở nên nặng và lâu lành hơn. Chúng thường chứa hàm lượng acid béo omega 6 cao, ở liều lượng dư thường sẽ gây nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, tiểu đường. Do vậy mà người bị trật khớp cổ chân nên hạn chế sử dụng bơ, xúc xích, dăm bông, thịt mỡ,…

1.3 Đậu phộng

Đậu phộng và chế phẩm từ đậu phộng cũng là nhóm thực phẩm khiến tình trạng sưng viêm nặng hơn.

Đậu phộng và chế phẩm từ đậu phộng cũng là nhóm thực phẩm khiến tình trạng sưng viêm nặng hơn. Bởi lẽ, trong đậu phộng chứa nhiều dầu mỡ không tốt cho quá trình hồi phục trật khớp. Hơn nữa, những người yếu tì ăn nhiều đậu phộng rất dễ bị viêm ruột. Do đó, chúng ta có thể thay thế đậu phộng bằng hạnh nhân, hạt điều hay các loại bơ đậu khác.

1.4 Rượu bia và chất kích thích

Các loại chất kích thích như thuốc lá, cà phê hay thậm chí ma túy cũng ảnh hưởng đến chức năng gan và dễ biến trật khớp tiến triển thành viêm nhiễm khớp xương.

Rượu bia và chất kích thích luôn là nhóm thực phẩm không được bác sĩ dinh dưỡng khuyến khích dùng nhất. Đặc biệt, việc uống quá nhiều rượu sẽ làm cản trở quá trình tương tác giữa các cơ quan với nhau, dẫn đến nhiều hệ quả khó lường. Các loại chất kích thích như thuốc lá, cà phê hay thậm chí ma túy cũng ảnh hưởng đến chức năng gan và dễ biến trật khớp tiến triển thành viêm nhiễm khớp xương.

1.5 Những loại thực phẩm khác

Nên hạn chế nhóm thực phẩm như nhiều muối và natri, thịt đỏ, phủ tạng, hoặc những loại gây tăng lipid máu như bơ, xúc xích, dăm bông,…

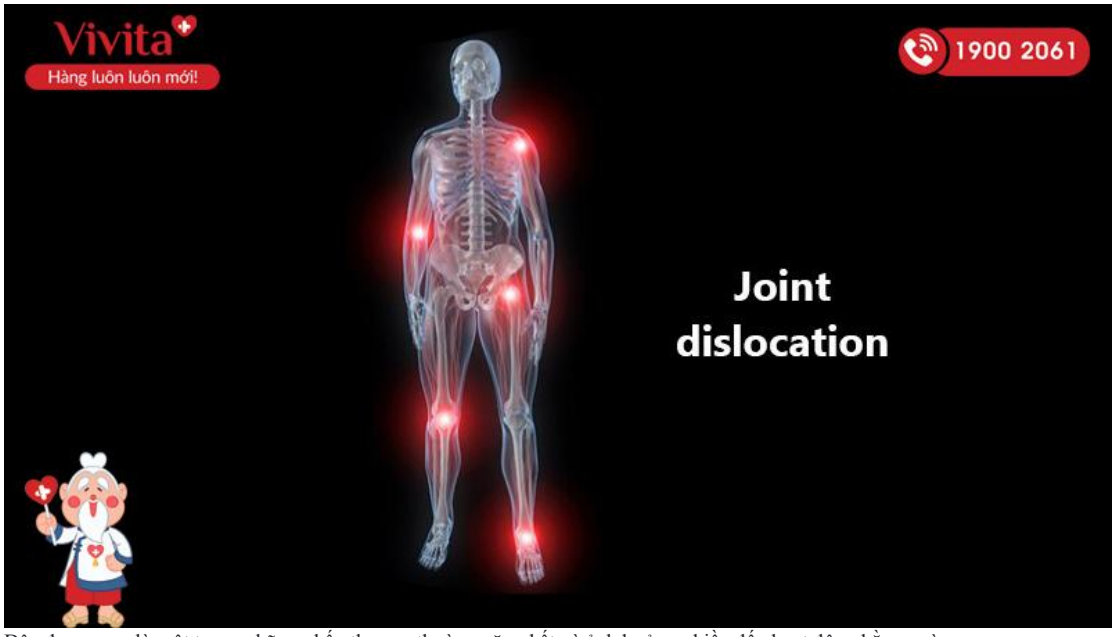
Bên cạnh đó, ở một số trường hợp, người bị trật khớp còn phải kiêng một số loại thực phẩm khác. Khi trật khớp, đi kèm với viêm xương khớp thì chúng ta nên hạn chế nhóm thực phẩm như thịt đỏ, phủ tạng, hoặc những loại gây tăng lipid máu như bơ, xúc xích, dăm bông,…

Trong thực đơn cũng cần cắt giảm muối, natri để tránh làm thiếu hụt kali và thừa photpho cao. Điều này sẽ khiến cho quá trình điều trị gặp nhiều khó khăn. Những thực phẩm giàu oxalic acid như nam việt quất, mận, củ cải,… cũng không được khuyến khích. Riêng đối với người bị Gout thì càng cần kiêng ăn các loại đậu, cây họ đậu, măng tây, súp lơ, nấm.

Trên đây là những nhóm thực phẩm được khuyến cáo chung hạn chế với các bệnh nhân trật khớp. Tuy nhiên, tình trạng trật khớp có thể diễn ra ở bất cứ vị trí nào trên cơ thể. Do đó, Vivita đã tổng hợp một số thắc mắc về các loại trật khớp của bạn đọc dưới đây để mang đến cái nhìn tổng quan và chi tiết nhất có thể.

ĐỌC THÊM >>> **GỢI Ý 8 LOẠI THUỐC BỔ XƯƠNG KHỚP CHO NGƯỜI TRẺ TỐT HIỆN NAY**

2Trật khớp là gì, những ai dễ bị trật khớp?



Đây được xem là một trong những chấn thương thường gặp nhất và ảnh hưởng nhiều đến hoạt động hằng ngày

Trật khớp là tình trạng có sự di lệch đột ngột hoàn toàn hay không hoàn toàn giữa các mặt khớp với nhau hoặc giữa các đầu xương ra khỏi vị trí của ổ khớp. Đây được xem là một trong những chấn thương thường gặp nhất và ảnh hưởng nhiều đến hoạt động hằng ngày. Bất kỳ ai cũng có thể bị trật khớp, đặc biệt là với những đối tượng như sau:

- Người cao tuổi, cơ thể lão hóa dần và bắt đầu có các vấn đề xương khớp. Dù vậy, người lớn trẻ khỏe vẫn chiếm gần 60% tổng số người bị trật khớp.
- Những người thường xuyên vận động mạnh, làm những công việc nặng nhọc, bốc vác hoặc có phần nguy hiểm.
- Vận động viên hoặc những người thường chơi thể thao với cường độ cao.
- Những bệnh nhân có tiền sử mắc các vấn đề về xương khớp.

Dưới đây là một số loại trật khớp thường gặp nhất và những liệu pháp điều trị với tình trạng này.

3Trật khớp vai là gì?

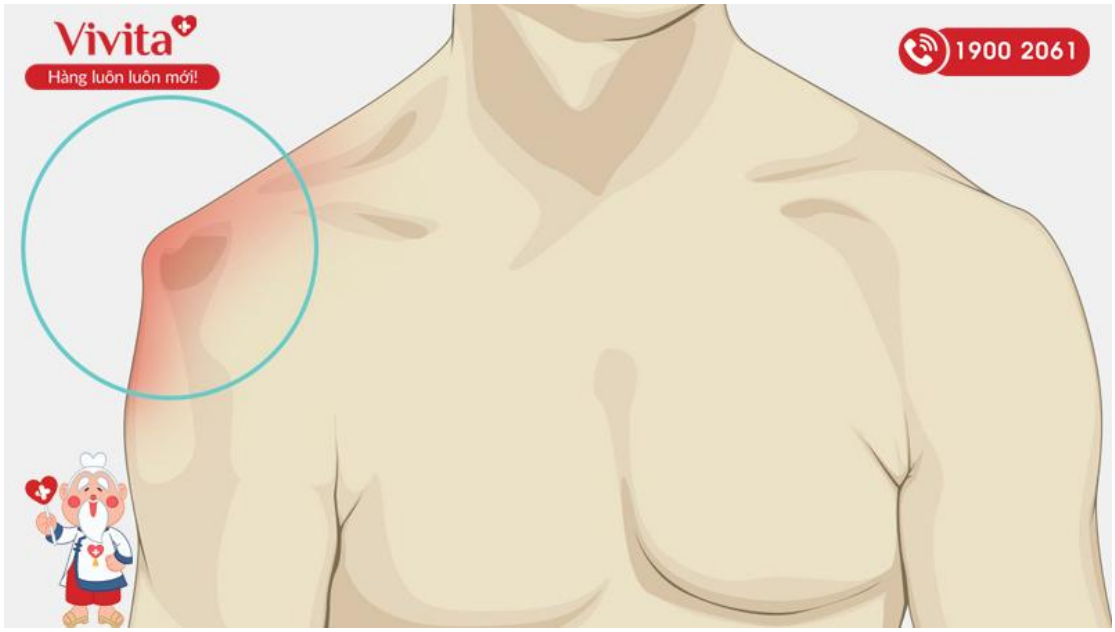
Trật khớp vai là tình trạng chỏm xương cánh tay bị trật khỏi ổ chảo xương bả vai, gây biến dạng khớp. Việc bị chệch khớp bả vai sẽ khiến người bị chấn thương cảm thấy đau đớn và khớp mất khả năng vận động bình thường tạm thời. Trật khớp vai thường trật về trước, sau hoặc đi xuống dưới, trật một phần hoặc hoàn toàn.

3.1 Nguyên nhân gây trật khớp vai

Trật khớp vai là tình trạng chỏm xương cánh tay bị trật khỏi ổ chảo xương bả vai, gây biến dạng khớp.
Có nhiều nguyên nhân khác nhau dẫn đến trật khớp vai, đặc biệt là những tình huống sau:

- Té ngã trong sinh hoạt hằng ngày như trượt ngã trên sàn nhà hoặc ngã uống cầu thang,…
- Chấn thương khi luyện tập các môn thể thao mang tính đối kháng cao như bóng đá, bóng chuyền, vật, khúc côn cầu; các môn thể thao mạo hiểm như xe đạp địa hình, trượt tuyết đổ đèo, lướt ván, patin,…
- Tai nạn giao thông, tai nạn khi di chuyển, tai nạn nghề nghiệp, mang vác các đồ vật nặng đột ngột,…
- Khiếm khuyết trong cấu tạo của khớp vai, ví dụ như chứng ổ chảo nông khiến cho nguy cơ trật khớp và tái lại cao hơn.
- Lỏng dây chằng, tức là các cơ bao quanh các khớp xương nhằm cố định và bảo vệ đầu khớp, kết nối các xương với nhau.
- Ngủ không đúng tư thế, thường xuyên nằm ngủ nghiêng nhiều về một bên cũng có thể vô tình gây trật khớp vai sau khi ngủ dậy.

3.2 Triệu chứng trật khớp vai là gì?



Khi khớp bị trật ra khỏi vị trí cũ sẽ gây ra cơn đau nhẹ hoặc đau dữ dội.
Khi khớp bị trật ra khỏi vị trí cũ sẽ gây ra cơn đau nhẹ hoặc đau dữ dội. Ngay lập tức, người bị chấn thương cần phải sơ cứu nhanh trước khi tới cơ sở y tế. Vùng vai bị trật khớp sẽ viêm tấy trong khoảng 3 ngày sau khi chấn thương. Lúc này nước hoạt

dịch và máu sẽ tự ngấm lại vào dây chằng trong bao khớp, có khi tràn dịch khớp cả vào khe lớp. Kèm theo đó là những triệu chứng phổ biến sau:

- Xuất hiện các cơn đau ở vai, vùng vai – cánh tay bị sưng, bầm tím hoặc có cảm giác tê, yếu ớt; sờ vào vai dễ thấy hõm khớp rỗng.
- Biên độ vận động khớp vai giảm hoặc không cử động được khớp vai bị trật khỏi vị trí.
- Bị cố định ở một tư thế, nếu cố cử động sang hướng khác sẽ rất đau và tự bật về chỗ cũ như lò xo.
- Có thể thấy bằng mắt thường dấu hiệu vai vuông hay nhát rìu, làm vai biến dạng, cánh tay dạng xoay ra ngoài khoảng 40 độ.
- Nếu trật khớp kèm theo gãy xương bả vai hoặc cổ xương cánh tay, có thể gây tê liệt hoàn toàn dây thần kinh cảm giác và vận động ở cánh tay.

4Dấu hiệu nhận biết trật khớp cổ chân

Trật khớp cổ chân cũng là một vị trí chấn thương phổ biến không kém khớp vai. Tình trạng này xảy ra khi vị trí của các đoạn xương cổ chân không đúng với cấu tạo sinh lý bình thường, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến phần khớp. Tương tự với trật khớp vai, ở khớp cổ chân sẽ xuất hiện những cơn đau nhức cùng với các triệu chứng khác như:

Tình trạng này xảy ra khi vị trí của các đoạn xương cổ chân không đúng với cấu tạo sinh lý bình thường, từ đó ảnh hưởng trực tiếp đến phần khớp.

- Sưng phù và bầm tím, thậm chí chảy máu vùng da quanh khớp.
- Khó cử động khớp mắt cá chân, đau khi cử động, nhiều trường hợp không cử động được.
- Biến dạng có thể quan sát bằng mắt thường tại phần khớp bị tổn thương.
- Khi vận động mạnh sẽ bị đau dữ dội làm hạn chế khả năng di chuyển.
- Một số trường hợp sẽ xuất hiện triệu chứng co giật và tê bì xung quanh vùng khớp.
- Cơ bắp tại vùng bị trật khớp thường bị co thắt gây đau đớn, xung quanh khớp dễ tê yếu và ngứa ran.

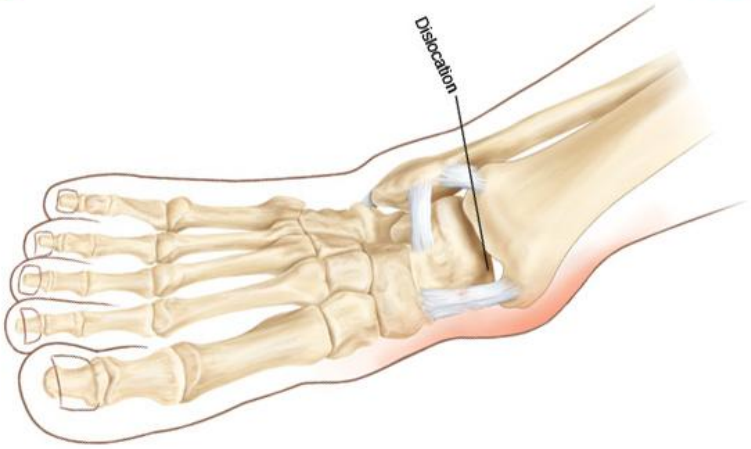
4.1 Các nguyên nhân gây trật khớp cổ chân

Trong hầu hết trường hợp, khớp cổ chân bị trật chủ yếu liên quan đến chấn thương của xương và dây chằng. Bất kỳ ai, ở mọi lứa tuổi cũng có thể bị trật khớp chân, thường đi kèm với gãy xương mắt cá chân hơn là chỉ bị bong gân. Đặc biệt là những trường hợp như sau:

- Cử động mạnh đột ngột, lặp lại một động tác nhiều lần liên tục, rèn luyện thể chất quá mức.
- Người thường xuyên đi giày cao gót, người bị té ngã, va chạm mạnh khiến xương cổ chân gãy hoặc lệch khỏi vị trí ban đầu.
- Chấn thương do tai nạn gây nứt xương cổ chân, rách dây chằng,…

- Những ai đã từng bị bong gân mắt cá chân, gãy chân hoặc trật khớp đúng vị trí này sẽ có nguy cơ cao tái chấn thương.
- Mắt cá chân bẩm sinh có cấu tạo bất thường hoặc mắc hội chứng Ehlers-Danlos khiến khớp lỏng lẻo do thiếu hụt hoặc dư thừa collagen.

Vivita
Hàng luôn luôn mới!
1900 2061



Nếu vết thương không được điều trị kịp thường sẽ dẫn đến hỏng khớp cổ chân, thậm chí là tàn phế suốt đời.

4.2 Trật khớp cổ chân có nguy hiểm không?

Trật khớp cổ chân là tổn thương rất dễ gặp và khiến cho vết thương dễ sưng phù hoặc chảy máu. Các trường hợp bị trật khớp thường xuất hiện cơn đau dữ dội hoặc ít nhưng dai dẳng. Điều này ảnh hưởng rất lớn đến khả năng vận động của cổ chân. Nếu vết thương không được điều trị kịp thường sẽ dẫn đến hỏng khớp cổ chân, thậm chí là tàn phế suốt đời.

Nhiều người cho rằng trật khớp không thực sự gây ra nguy hiểm. Thực chất, cấu trúc xương bị sai lệch sẽ khiến dây thần kinh bị chèn ép và có thể gây ra tình trạng tê liệt chi dưới. Nếu tình trạng này diễn ra nghiêm trọng thì mao mạch có thể tắc nghẽn đến gây vỡ tại khớp và phải làm phẫu thuật cắt bỏ chân. Do đó, dù không nguy hiểm đến tính mạng nhưng trật khớp có thể để lại biến chứng rất nghiêm trọng.

ĐỌC THÊM >>> **TRẬT KHỚP NGÓN CHÂN CÁI VÀ NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**

5Trật khớp ngón tay

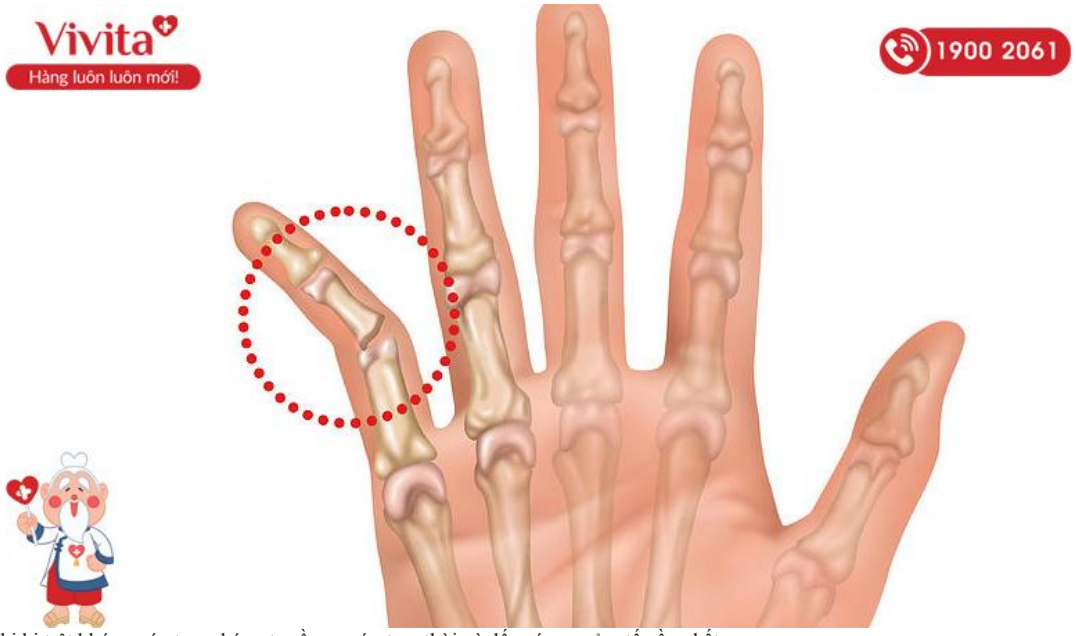
Chức năng chuyển động, cầm nắm, co duỗi của ngón tay sẽ bị ảnh hưởng. Không chỉ vậy, dây chằng – những dải mô cứng liên kết xương này với các xương khác – cũng bị tổn thương lây.

Bất kỳ tình trạng chấn thương nào khiến 2 xương ngón tay lệch khỏi vị trí ban đầu, không nằm thẳng hàng với các khớp đều được xem là trật khớp ngón tay. Lúc này, chức năng chuyển động, cầm nắm, co duỗi của ngón tay sẽ bị ảnh hưởng. Không chỉ vậy, dây chằng – những dải mô cứng liên kết xương này với các xương khác – cũng bị tổn thương lây. Các dạng trật khớp ngón tay thường gặp có thể kể đến:

- Trật khớp ra sau có thể biểu hiện là 1 mảnh xương nhỏ bong ra khỏi đốt giữa khi nhìn trên X-quang.
- Ngón tay trật khớp sang bên sẽ làm khớp sẽ bị sưng và không còn vững khi có lực tác động từ phía trên.
- Ngón tay trật khớp ra trước thường sẽ gây đứt dải trung tâm gân duỗi, tổn thương trực tiếp đến dây chằng.

5.1 Nguyên nhân trật khớp ngón tay

- Có lực tác động mạnh và đột ngột lên ngón tay, thường gặp ở vận động viên bóng chuyền, bóng rổ, bóng ném,…
- Chấn thương như gãy xương, trật khớp tay, phẫu thuật, tai nạn giao thông, tai nạn thể thao,… có thể để lại di chứng đến hàng chục năm sau.
- Trật khớp do làm công việc đòi hỏi cử động tay lặp đi lặp lại trong thời gian dài như xưởng sản xuất, thợ cắt tóc, thợ làm bánh,…
- Cấu trúc xương, cơ, dây chằng bất thường do di truyền, khiến cơ và dây chằng yếu nên dễ bị trật khớp hơn.



Khi bị trật khớp ngón tay, chúng ta cần sơ cứu tạm thời và đến các cơ sở y tế gần nhất.

5.2 Triệu chứng thường gặp ở trật khớp ngón tay

Khi bị trật khớp ngón tay, chúng ta cần sơ cứu tạm thời và đến các cơ sở y tế gần nhất. Các bác sĩ có thể sẽ chụp X-quang để quan sát góc trước, sau, bên xem có dấu hiệu gãy xương hay không và có biện pháp thích hợp. Để điều trị sớm, chúng ta nên nắm rõ những dấu hiệu cho thấy rất có thể ngón tay đã bị trật khớp:

- Ngón tay biểu hiện sưng, bầm tím, biến dạng cong và gây ra những cơn đau đến rất đau.
- Vùng xung quanh khớp bị trật có thể tê hoặc ngứa ran.
- Bị cố định tư thế chấn thương, khó để di chuyển và thường rất đau khi cử động.

6 Phương pháp điều trị trật khớp

Bác sĩ sẽ áp dụng biện pháp điều trị tùy thuộc vào thể trạng, mức độ và tiền sử chấn thương.

Với các loại chấn thương đã nêu trên, các bác sĩ sẽ áp dụng biện pháp điều trị tùy thuộc vào thể trạng, mức độ và tiền sử chấn thương. Trong đó, những biện pháp sau được xem là rất phổ biến trong điều trị trật khớp:

- Trước hết, các bác sĩ sẽ đánh giá mức độ nặng nhẹ của các tổn thương, xem xét bệnh sử, chụp X-quang nếu cần và đôi khi cần chụp MRI hoặc CT.
- Nắn trật khớp (chỉ áp dụng với tình trạng trật khớp nhẹ): Bác sĩ có thể nắn kín, tức là kéo nắn, thay đổi tư thế mà không cần rạch da bộc lộ khớp. Nếu nắn kín thất bại, bệnh nhân cần phẫu thuật rạch da để đặt lại vị trí khớp.
- Phẫu thuật (khi nắn khớp không thành công hoặc khớp, dây chằng yếu có thể tái trật khớp ngay cả khi đã phục hồi chức năng): Bác sĩ sẽ rạch da để lộ khớp và đặt lại vị trí khớp. Phẫu thuật cũng được chỉ định cho bệnh nhân bị tổn thương đến dây thần kinh và mạch máu.
- Cố định bằng cách sử dụng thanh nẹp và băng đeo để giúp khớp không bị xê dịch trong một vài ngày đến khoảng ba tuần hoặc một tháng. Thời gian đeo nẹp cố định hoặc bó bột phụ thuộc vào mức độ trật khớp của bệnh nhân.
- Áp dụng nguyên tắc RICE (rest – nghỉ ngơi, ice – chườm lạnh, compression – băng chun, elevation – nâng cao chi tổn thương) hoặc nguyên tắc PRICE (thêm vào yếu tố protection – bảo vệ tổn thương bằng việc bất động) trong sơ cứu và phục hồi.
- Bác sĩ có thể kê đơn thuốc giảm đau hoặc thuốc giãn cơ giúp quá trình điều trị suông sẻ hơn.
- Sau khi tháo nẹp hay gỡ bỏ băng đeo, bệnh nhân cần phải tiến hành phục hồi chức năng để khôi phục khả năng vận động cho khớp.

7Bị trật khớp nên ăn gì

Bên cạnh những phương pháp điều trị như trên, chế độ ăn uống và dinh dưỡng cũng hết sức quan trọng. Những người bị trật khớp nên ăn những loại thực phẩm như sau để giúp quá trình phục hồi nhanh và hiệu quả hơn.

7.1 Dầu ô liu

Axit oleic – một dạng của axit béo omega-9 trong loại dầu này sẽ giảm sưng viêm và giúp chấn thương chóng lành hơn.
Dầu ô liu được xem là loại dầu thực vật lành tính và an toàn cho sức khỏe con người. Với đặc tính chống oxy hóa, chống viêm, giảm thiểu sự sinh trưởng của các vi sinh vật có hại, các acid béo trong dầu ô liu còn giúp bảo vệ tim mạch. Đặc biệt, axit oleic – một dạng của axit béo omega-9 trong loại dầu này sẽ giảm sưng viêm và giúp chấn thương chóng lành hơn.

7.2 Cá hồi

Cùng với hàm lượng EPA, DHA dồi dào, cá hồi hỗ trợ kích thích quá trình lưu thông máu và hạn chế cơn đau khớp tích cực. Cá hồi là loại thực phẩm chứa nhiều acid béo omega 3 rất tốt cho xương khớp, đặc biệt là cá hồi. Cùng với hàm lượng EPA, DHA dồi dào, cá hồi hỗ trợ kích thích quá trình lưu thông máu và hạn chế cơn đau khớp tích cực. Bên cạnh đó, các omega-3 còn có tác dụng kháng viêm sưng rất tốt. Ngoài ra, chúng ta có thể thay thế cá hồi bằng cá thu, cá mòi, cá ngừ,…

7.3 Các loại thịt và xương ống

Các loại xương ống và thịt trắng chứa nhiều canxi cần thiết bổ sung cho xương khớp trở nên dẻo dai và nhanh hồi phục hơn.
Các loại xương ống và thịt trắng chứa nhiều canxi cần thiết bổ sung cho xương khớp trở nên dẻo dai và nhanh hồi phục hơn.
Trong nước hầm xương còn chứa chất glucosamine có tác dụng giúp giảm đau, ngừa viêm và tiêu sưng tuyệt vời. Đây cũng là nhóm thực phẩm dễ tìm và dễ chế biến cho bữa ăn hàng ngày.

7.4 Trà xanh

Trà xanh còn giúp chống ung thư, chống lại nhiễm trùng và chống viêm tốt.

Trà xanh mang lại tác dụng giảm hai loại cholesterol – cholesterol lipoprotein mật độ thấp cũng như cholesterol toàn phần. Với hàm lượng chất chống oxy hóa polyphenol catechin dồi dào, trà xanh còn giúp chống ung thư, chống lại nhiễm trùng và chống viêm tốt.

7.5 Thực phẩm giàu Kali

Thực phẩm giàu kali cũng thúc đẩy quá trình hồi phục để hoạt động bình thường của khớp.

ĐỌC THÊM >>> **GỢI Ý 8 SẢN PHẨM BỔ XƯƠNG KHỚP CỦA MỸ TỐT BÁN CHẠY**

Thực phẩm giàu kali có thể kể đến bơ, chuối, nước dừa, rau xanh, trái cây, cà chua,… Những thực phẩm tươi ngon và dễ chế biến này không chỉ có tác dụng giúp lưu thông máu tốt mà còn đẩy lùi các cơn đau cho người bị chấn thương. Bên cạnh đó, thực phẩm giàu kali cũng thúc đẩy quá trình hồi phục để hoạt động bình thường của khớp.

Như vậy, trên đây là những thông tin hữu ích để trả lời cho câu hỏi bị trật khớp nên kiêng ăn gì và những kiến thức khác về trật khớp cũng như cách điều trị. Hy vọng những chia sẻ của Vivita.vn sẽ giúp các bạn có thêm hiểu biết bổ ích về loại chấn thương này. Nếu có bất kỳ thắc mắc nào khác, bạn đọc vui lòng bình luận bên dưới bài viết để được các Chuyên viên giải đáp.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/bi-trat-khop-nen-kieng-an-gi.html